

# 献立表

2022/09月分

稲取保育園(一般)

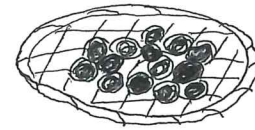
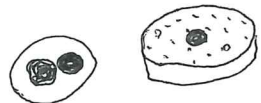


2022.9

朝晩過ごしやすくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。園では、鼓笛隊の太鼓の音が聞こえ始め、運動会の練習が始まりました。外で過ごす時間が増える時期でもあります。生活リズムを整えてしっかり身体を休ませる時間を確保し、体の疲れはその日のうちにとってあげましょう。



## 梅を干したよ



園の給食では、梅干しをドレッシングに入れたり、きゅうりと和えたり、ごはんに入れて炊いて食べています。中でも子供たちの大好きな梅ごはんのレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

### 梅ごはんレシピ

- ・人参 1/2 本 ・バター 17g ・ゴマ 15g
- ・スキムミルク 21g ・梅干大 4 個
- ・塩 4.5g ・しそ 25g ・米 5 合

#### 作り方

- 1.人参はみじん切り・しそは干切りにする。
- 2.米を研ぐ
- 3.炊く前に人参・バター・スキムミルク・梅干・最後に塩を入れ炊く。
- 4.炊き上がったら、しそ・ごまを入れて混ぜる。



色が濃かったり薄かったりだったね・・・でも、今年もおいしい梅干しがたくさんできました！！

日頃、お弁当箱の御協力ありがとうございます。毎日お忙しい中、お弁当箱をきれいに洗っていただき、大変感謝しております。

2011年3月11日の大地震をきっかけに当時のたちばな組が「ぼくたちにできること」について話し合いました。毎日のように報道される被災地での様子を見て「給食をお弁当箱にしたら・・・」という意見から、お弁当箱給食になりました。当時の子ども達が一生懸命に考えた気持ちを大切に保護者の皆様にはお手数をお掛けしますがご協力お願いします。

※お弁当箱はしっかり乾かして持たせてください。

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	麦茶,ビスケット	御飯,ピーマンの肉づめ,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,小松菜のおかか和え	ミルク,シュガーパン
02	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばのみそ煮,三色サラダ,青菜の卵和え	ミルク,オリジナルスキムクッキー
05	月	麦茶,カルピ, さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,マカロニサラダ,トマト	ミルク,さつま芋のケーキ
06	火	麦茶,アスパラガス	焼きそば,ボイルブロッコリー,南瓜の甘煮	ミルク,フルーツヨーグルト
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏かつ,かみかみサラダ,厚焼き玉子	ミルク,ホットケーキ
08	木	麦茶,ビスケット	親子丼,もやしのナムル,じゃがベーコン	ミルク,ジャムパン
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ピーマンの細切り炒め,ちくわ煮,さつま芋サラダ	ミルク,甘食
12	月	麦茶,カルピ, さつぼろポテト	御飯,鶏肉の照り焼き,南瓜のグラッセ,キャベツサラダ	ミルク,ココアホットケーキ
13	火	麦茶,アスパラガス	御飯,肉団子のケチャップ煮,スパゲティのコーンサラダ,もやしの彩り	ミルク,コンフレーク
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーうどん,さつま芋の甘煮,小松菜とささみのごま和え	ミルク,スコーン
15	木	麦茶,ビスケット	御飯,厚揚げのみそ炒め,ウインナーソーテー,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,ツナサンド・ジャムサンド
16	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの竜田揚げ,厚焼き玉子,豆腐の中華和え	ミルク,ほかほかもち
20	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,らっきょう漬,チキンサラダ	ミルク,チーズ入り蒸しパン
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,シュウマイ,無限ピーマン,マカロニサラダ	ミルク,クッキー
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のから揚げ,小松菜の胡麻和え,ひじきの五目煮	ミルク,シュガーパン
26	月	麦茶,カルピ, さつぼろポテト	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ひじきゴマネーズ,磯あえ	ミルク,かぼちゃのケーキ
27	火	麦茶,アスパラガス	うめ御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ほうれん草の卵巻き	コンフレークヨーグルト
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	マーボー豆腐,ブロッコリーのごま和え,南瓜の甘煮,御飯	ミルク,いちごケーキ
29	木	麦茶,ビスケット	御飯,酢豚,コールスローサラダ,梨	ミルク,コーンチーズトースト
30	金	麦茶,とんがりコーン	ゆかり御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,梅ドレッシングサラダ	ミルク,スノーボールクッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	543	21.4	16.8	248	2	162	0.3	0.43	25	4.1	1.9
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	95	93	105	96	80	76	97	119	114	114	119
3才未満児	470	18.1	14.5	236	1.6	122	0.24	0.38	19	3.4	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	102	98	113	111	70	65	96	141	95	106	100